

# Apprendre à se relever en cas de chute

1



Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.

2



En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.

3



Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.

4



Mettez-vous à quatre pattes.

5



Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

Après une chute qui n'a pas occasionné de blessure grave, rester à terre jusqu'à l'arrivée des secours n'est pas très agréable. C'est pourtant ce qui arrive à certaines personnes car elles ne savent pas comment faire pour se remettre debout. Voici quelques conseils. N'hésitez pas à vous entraîner, de préférence en présence d'une autre personne.